

Когда гулять нельзя?

Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль), тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.

Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

Как одеваться?

Одевая ребенка на прогулку, необходимо приблизительно оценить температуру воздуха с учетом ветра.

Количество одежды должно быть умеренным, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение.

Главное требование к детской одежде - возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падений, прыгать, лазить по спортивным снарядам.

Как определить, что ребенок замерз?

Основной критерий - поведение самого ребенка.

Прохладный нос, прохладные пятки и ручки не являются признаками переохлаждения! На холод ребенок очень бурно реагирует - громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

Если он ни на что не жалуется, гуляйте спокойно.

Что делать, если ребенок замерз?

1. Малыша возьмите на руки и согрейте своим теплом. Для ребенка постарше организуйте активные игры, он должен подвигаться, побегать.

2. Когда он немного согреется, оденьте его теплее, чтобы он снова не замерз.

Куре на исцеление

Избавиться от весеннего недомогания помогают не только поливитаминные препараты, правильное питание, сокотерапия. Есть и другие условия!

РЕЖИМ ДНЯ

Для деток очень важно ложиться и вставать в определенное время. До трех лет рекомендуют еще и спать днем. Все это способствует восстановлению сил.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Активный образ жизни полезен всем, а растущему организму - тем более! Замечательно, если ребенок посещает какую-либо спортивную секцию. Еще не дорос? Занимайтесь сами! Гимнастика, пробежки на свежем воздухе, утренняя зарядка - и заряд бодрости и хорошего настроения гарантирован!

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Зимой, при минусовой температуре, долго не погуляешь. Зато, когда снег растает, минус превратится в плюс и на небе засияет солнышко, не отказывайтесь от прогулок. Под воздействием солнечных лучей вырабатывается не только витамин D, но и гормон счастья - эндорфины. А оптимисту никакой авитаминоз не страшен!

